

MARCHE A L'ORANGERIE

Aujourd'hui cette marche avec Christine m'a particulièrement marquée.

Elle nous a demandé, tout en marchant, de nous concentrer sur les différents sens ; d'abord la vue puis l'ouïe, l'odorat et le toucher.

Prendre conscience de notre environnement paraît évident mais en fait, je me suis rendue compte que quand je marchais, je n'étais pas assez attentive et quel dommage.

En l'occurrence, ici au Parc de l'Orangerie, la nature nous offre une belle palette de couleurs, surtout en cette période automnale mais elle délivre aussi des parfums qui nous échappent souvent ; alors qu'il suffit de se rapprocher et encore plus avec le toucher (caresser les végétaux, se coller ou se frotter à un arbre, humer la terre etc..) pour découvrir des sensations agréables.

Je dois dire que depuis, surtout quand je pars faire une ballade, je marche différemment. Je regarde, j'écoute, je sens, je suis attentive à ce qui m'entoure. Je découvre, j'observe des choses qui m'avaient échappées. C'est notamment surprenant quand ce sont des lieux où je me promenais souvent.

Et surtout, en marchant ainsi, je suis plus détendue. Car en me concentrant sur mon environnement, non seulement je développe mes sens, je fais des découvertes mais j'oublie aussi mes " soucis ".

Avant pendant que je marchais seule, je pensais à mes problèmes de la vie, les soucis de santé, familiaux etc. Certes la marche me faisait du bien mais elle s'accompagnait de tensions. Depuis cette expérience, quand je marche, je m'abandonne à mon environnement, j'oublie mes soucis et du coup, je ressens nettement moins de tensions, de douleurs, je suis plus détendue. Alors un grand merci à Christine de m'avoir fait découvrir cette autre manière de marcher.

De façon plus générale, ces mois passés avec Christine ont été extrêmement bénéfiques.

A chaque séance, j'ai appris quelque chose. Elle m'a appris à mieux marcher, à mieux respirer. Elle a été attentive à chacune, respectueuse de nos limites.

J'ai appris qu'à tout moment, on peut mettre en action son corps, faire des petits exercices, comment corriger sa posture, comment sur différents supports on peut faire des exercices pour renforcer ses muscles.

Ces rencontres avec Christine et d'autres participantes ont été stimulantes, extrêmement stimulantes. Je dois dire que certains lundis, je n'étais pas très enthousiaste pour venir mais très vite je me mettais en route car je savais que j'allais passer un très bon moment, que j'allais encore apprendre quelque chose, que j'allais me détendre.

La marche me fatigue mais c'est une fatigue saine.

Cet atelier de Marche est essentiel ; il est éducatif, stimulant, motivant, fédérateur et il crée du lien social, tout ce qu'il faut pour diminuer les tensions, le stress, donner de la force face aux difficultés notamment de santé.

Oui, on peut marcher seul ou même à plusieurs mais encadrées par une personne professionnelle comme Christine a l'avantage de nous corriger, nous encourager dans des moments plus difficiles et nous stimuler.

UN GRAND MERCI, si seulement l'expérience pouvait perdurer ! ?